



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024"

### JISMONIY TARBIYA JARAYONI VA SAMARADORLIGINI BELGILOVCHI OMILLAR VA ASOSIY TUSHUNCHALAR.

*UrDU Sport faoliyati, pedagogika va  
psixologiya fakulteti, Yakka kurash  
kofedrasi stajor o'qituvchisi*

**Sobirova Laylo Xudayberganovna**

**Annototsiya.** *Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog'lomlashtirish, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqloq g'oyalarini targ'ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda. Bugungi kunda "Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etish " ustuvor yo'nalishlardan biriga aylandi.*

**Kalit so'zlar.** *Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy barkamollik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, sport, samaradorlik, harakat.*

**Аннотация.** *В нашей стране развитие физической культуры и спорта рассматривается на уровне государственной политики и используется как важное направление, имеющее стратегическое значение для здоровья генофонда нации, воспитания поколения с физическими и интеллектуальными способностями. интеллектуальный потенциал, продвижение идей национальной независимости. Сегодня, «чтобы наша молодежь была независимо мыслящей, имела высокий интеллектуальный и духовный потенциал, стала людьми, равными своим сверстникам в мировом масштабе в любой области, стала счастливой, наше государство и общество должны использовать все свои силы». сила и «мобилизация возможностей» стали одними из приоритетов.*

**Ключевые слова.** *Физическая культура, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическая подготовка, физическое развитие, спорт, работоспособность, движение.*

**Annotation.** *In our country, the development of physical education and sports is considered at the level of state policy, and it is used as an important area of strategic importance for the health of the nation's gene pool, the education of a generation with physical and intellectual potential, and the promotion of the ideas of national independence. Today, "in order for our youth to be independent-thinking, have high intellectual and spiritual potential, and become people who are equal to their peers on a global scale in any field, and become happy, our*



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024"

*state and society must use all their strength and "mobilization of capabilities" has become one of the priorities.*

**Key words.** *Physical culture, physical training, physical fitness, physical training, physical development, sport, efficiency, movement.*

### KIRISH

Hozirgi kunda jahonda ta'limni modernizatsiyalash shaxsni ma'naviy va jismoniy rivojlantirish hamda ta'lim jarayonining sifatini oshirishga yo'naltirilganligi bilan ahamiyatlidir. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya darslarini o'qitish samaradorligini oshirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan. Xususiy maktablarda esa o'quv dasturlarini tanlash davlat maktablariga nisbatan erkin bo'lganligi sababli turli pedagogik muqobillarning aprobatsiyasi o'tkazib turiladi. Asta-sekin individuallashtirilgan ta'lim tizimi, ya'ni har bir o'quvchiga uning qobiliyati va faolligiga qarab o'qishdagi turlicha yo'nalishiga ko'ra moslashuvchan yondashuv ta'lim jarayoniga tatbiq qilinmoqda.

Dunyoning yetakchi ta'lim muassasalarida, asosan, umumiy o'rta ta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim muhitini ta'minlaydigan choralar majmuasi va tizimli tadbirlar, salomatlik va sog'lom turmush tarzi qadriyatini shakllantiruvchi sharoitlarni tashkil etishga qaratilgan muammolar o'rganib kelinmoqda. Shuning uchun aynan hozirgi davrda o'quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim jarayonini tashkil etishning xilma-xil shakllari samaradorligini sinchiklab, kompleks tarzda ilmiy tahlil qilish zarur. Jismoniy tayyorgarlik sog'lom bo'lishning eng muhim sharti, uning yaxshilanishi esa maktablardagi jismoniy tarbiya darslarining yuqori darajada tashkil etilishiga bog'liq. Ammo ta'lim muassasalarida sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlariga asoslangan, jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining dastur materiallarini to'liq o'zlashtirishlariga imkon beruvchi samarali uslubiyat to'liq ishlab chiqilmaganligi uning zaruriyatini izohlab beradi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog'lomlashtirish, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqlol g'oyalarini targ'ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda. Bugungi kunda "Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024"

tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etish " ustuvor yo'nalishlardan biriga aylandi. Ayniqsa, boshlang'ich sinflardan boshlab o'quvchilarni har tomonlama sog'lom, mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega shaxs sifatida tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri sifatida ta'kidlab kelinadi.

Asosiy qism. Jismoniy tarbiya, badanni tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, gigienik omillar. ([https://uz.wikipedia.org/wiki/Jismoniy\\_tarbiya](https://uz.wikipedia.org/wiki/Jismoniy_tarbiya))

Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Jismoniy tarbiya jarayoni bu asosan pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat ko'nikma va malakalarni shakillantirishga qaratilgan jarayondir.

Jamiyatda insoniyatning yashash tarzi, sog'lig'i va mehnat faoliyatida jismoniy tarbiya mavjud. Shu sababli ham jismoniy tarbiya davlat ta'lim standarti asosida ta'lim jarayoniga kiritilgan. Jismoniy tarbiya dars sifatida maktabgacga ta'lim muassasalaridan boshlab umumiy o'rta ta'lim va oliy ta'lim muassasalarida ham olib boriladi. Bu jarayon orqali nafaqat jismoniy sifatlar va tarbiya turlari ham shakillanadi. Jismoniy tarbiyada biz biamizki tarbiya turlari mavjud. Ular asosan quyidagilar:

1. Aqliy tarbiya
2. Axloqiy tarbiya
3. Estetik tarbiya
4. Mehnat tarbiyasi
5. Jismoniy tarbiya (salomov, honkeldiyev, matveev, ganchorova, mahkamjonov)

"Har qanday mehnat - bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolni miya, ikkinchisida muskullar o'ynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi", - degan edi Chernishevskiy.

Biz bilamizki insoniyatni boshqarib turgan asosiy organ bu miya yarim sharlaridir, ular orqali harakatlanamiz, qayta javob reaksiyasini amalga oshiramiz va





## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024"

anglab olamiz. Har bir harakatimiz miya faoliyati orqali boshqarilib boriladi. Barcha tarbiya turlari bir biri bilan uzviy bog'liqdir. Misol uchun axloqiy tarbiyaga yuzlansak:

Jamoatchilik burchiga ijtimoiy munosabatda bo'lish, jamiyat ishini o'z shaxsiy ishi bilan teng qo'yish, jamiyat va davlat ishini darajasini pasaytirmaslik. O'zining jismi tarbiyasiga ongli munosabatda bo'lish, davlat mudofaasiga doimo tayyorlik har bir jamiyat a'zosining umumiy burchiga aylangan bo'lishligi sport hayotidagi maqsadni birligi va umumiyliigi barcha uchun yagona qonuniy ahamiyatga ega bo'lishligi, uni jamoa faoliyatida gavdalanishi, jamiyati jismoniy madaniyati tarixi, an'analari, millatining shoni uchun jamoaning kuchini umumlashtira bilishlik xususiyati kabi insoniy xislatlar orqali biz axloqiy tarbiyaning qanday shakillanganini bilib olamiz. Shu bilan birga insonning tashqi ko'rinishi olsak deylik olimlarimiz aytib o'tganlaridek- Inson gavdasining ko'rinishi, shakli-shamoyilini ta'minlanadi. Jismonan garmonik rivojlangan odam gavdasining chiroyliligi, sog'likning hayotiy qobiliyatlarining yaxshiligi belgisidir. Chernishevskiy: «inson go'zalligi haqida gapirar ekanmiz, uning tarkibiy qismi shuni belgilaydiki, bizda u ajoyib tasurot qoldiradi. Unda hayot namoyon bo'ladi, biz uni tushunamiz», - degan edi. (honkeldiyev salomov mahkamjonov) bundan ko'rinib turibdiki insoniyatni rivojlanishi, qaddi qomatning go'zalligi, fikrlash qobilyati, o'zini tutishi kabi hislatlarning barchasi jismoniy tarbiya orqali rivojlanadi. Bu uchta tarbiya bilan birga mehnat tarbiyasi ham mavjud. Mehnat tarbiyasi - tarbiyaning muhim turi, shaxsni shakllantirishning zarur shartlaridan biri bo'lgan pedagogik jarayon. Mehnat tarbiyasi kishidan ijtimoiy foydali mehnatga ichki ehtiyoj, institutizim, betartiblik, tashkilotchilik, tashabbuskorlik, ishchanlik, ishning ko'zini bilish singari sifatlarni qaror toptirishga xizmat qiladi. Mehnat inson ehtiyojlarini qondirishning birinchi va asosiy vositasi bo'lganligi uchun ham Mehnat tarbiyasi tarbiyaning boshqa hamma turlaridan oldin paydo bo'lgan. ([https://uz.wikipedia.org/wiki/Mehnat\\_tarbiyasi](https://uz.wikipedia.org/wiki/Mehnat_tarbiyasi)) Bunga asosiy sabab insoniyatning yashash uchun kurashidir. Ibtidoiy jamoa tuzimi davrida insoniyat yashashi va qorin to'ydirishi uchun ov qilganlar. Dastlab hayvonlarni tutish uchun ularni holdan toyguncha yugurtirgan bo'lsalar keyinchalik ong shakillanishi natijasida nayza kamon kabi qurollardan foydalanib ularni yaralab tutib yeganlar. Shuning uchun ham biz ayta olamizki mehnat tarbiya barcha tarbiya turlaridan oldin paydo bo'lgan. Jismoniy tarbiyaga to'xtaladigan bo'lsak - Jismoniy tarbiya bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning oiaqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir. (salomov 2015 y. 8 bet) jismoniy tarbiya orqali



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024"

insoniyatning barcha tarbiyasi shakillanadi deb ayta olamiz, chunki jismoniy tarbiya insoniyatning barcha azolarini tarbiyalaydi.

Biz bilamizki jismoniy tarbiya umumiy o'rta ta'lim maktablarida dars sifatida olib boriladi. Bir yilda 68 soat va haftasiga 2 soatdan maktab dasturiga kiritilgan. (dts) Ilmiylik vazifalari boshlang'ich ta'lim yoshida harakat ko'nikma va malakalarini egallash, shuningdek, chiniqish, shaxsiy gigiena, harakat tartibi to'g'risida, inson salomatligi uchun jismoniy mashqlar ahamiyati haqidagi bilimlarni egallash bilan bog'langan.

Bu yoshda vujudga kelgan shartli aloqalar tizimi ancha mustahkamligi bilan farq qiladi va kelajak hayotda harakat sifatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Harakat ko'nikma va malakalarining tashkil topishi bilan bog'liq davrda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun bu qulaylikni qo'ldan chiqarib yubormaslik juda muhimdir. Chunki ularning oqibatini tuzatish uchun nihoyatda ko'p kuch va ko'p vaqt sarflashga to'g'ri keladi, chunki 7-9 yoshda suzish texnikasini o'rgatish 17-19 yoshdagiga qaraganda ancha oson bo'ladi.

Bolalarni harakatlarga o'rgatish davomida muayyan harakat tajribasi to'planadi. Bu uddalay bilish va mahoratlarni egallashning murakkab jarayonini ancha yengillashtiradi.

Sog'lomlashtirish vazifalari bolalar organizmining tabiiy ravishda rivojlanishiga ko'maklashadi, uning funksional imkoniyatlari o'sishini ta'minlaydi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa, bu tezkorlik va chaqqonlik sifatlariga tegishlidir, chunki quyi sinflarda o'rgatish aynan shu sifatlarning jadal rivojlanishi uchun eng qulay bo'lgan davr hisoblanadi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida egiluvchanlikni yoshga muvofiq ravishda, to'qimalar qayishqoqligining kamayishi va mushaklar massasining oshishi ko'rsatkichlari pasaymasligi uchun, optimal chegaralarda saqlab turish kerak.

O'yinlar, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish axloqiy tarbiya vazifalarini yechish uchun sharoit yaratadi. Muayyan qoidalar mavjudligiga qaramasdan, o'yinda har doim har xil vaziyatlar paydo bo'ladi, ular misolida "bunisi yaxshi, bunisi yomonligi" ni ko'rsatish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sportga qiziqish uyg'otish vazifasini boshlang'ich ta'limda yechish kerak. Chunki bolalikda o'rganilgan odat juda mustahkamdir. Bolalarda jismoniy mashqlarga turg'un qiziqishni faqat ularga quvonch olib kelgan mashg'ulotlardagina orttirish mumkin.

Jismoniy mashqlar samaradorligini belgilovchi omillar.



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024"

1. Jismoniy mashqlar samaradorligini belgilovchi omillar bitta mashqni bajarishda pedagogik maqsadlar va rivojlanish samaraga erishish deyarli mumkin emas. Harakatni yaxshilash va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqni bir necha marta takrorlash zarur. Bu mashqlar davomida o'quvchining tanasida fiziologik, aqliy, biokimyoviy jarayonlar sodir bo'lib, ular harakat sohalarda tegishli o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Shuni esda tutish kerakki, jismoniy mashqlar tanadagi ijobiy o'zgarishlarga ham hissa qo'shishi mumkin, va agar ular jismoniy madaniyat qonunlarini hisobga olmasdan qo'llanilsa, zarar etkazishi mumkin. Binobarin, jismoniy mashqlar ta'sirining samaradorligini belgilovchi omillarni bilish ularni ishlatish samaradorligini oshiradi. Turli xil omillarni quyidagicha guruhlash mumkin:

1. Tinglovchilarning individual xususiyatlari (yoshi, jinsi, aqliy, axloqiy, jismoniy va axloqiy tayyorgarlik darajasi, harakatlanish faoliyatiga qiziqish darajasining shakllanishi va boshqalar). Xuddi shu jismoniy mashqlar individual xususiyatlariga qarab, tinglovchilarga boshqacha ta'sir ko'rsatadi.

2. Ilmiy omillar. Ilmiy tadqiqotlar va ularni amaliyotga tatbiq etish qanchalik ko'p bo'lsa, mashqlardan qanchalik samarali foydalana olasiz.

3. Uslubiy omillar. Ularning orasida optimal dozalash va oqibatlarining ta'sirini hisobga olish kabi alohida e'tiborga loyiqdir. Optimal dozalash yuklarning xususiyatlarini qat'iy tanlab olishni nazarda tutadi, masalan: davomiyligi, intensivligi, takrorlanish soni va chastotasi, dam olish xususiyati va boshqalar, bu mashg'ulotlarning o'ziga xos vazifalari va shartlariga, shuningdek, tinglovchilarning individual xususiyatlariga bog'liq. Oqibat hodisalarini hisobga olish ta'sirida yuzaga kelgan funksional o'zgarishlarni tuzatish, to'g'ri tushunish va baholash qobiliyatini nazarda tutadi. Mashqlarni bajarish samarasi shoshilinch bo'lishi mumkin, bu bitta mashg'ulotda bir yoki bir qator mashqlardan so'ng paydo bo'ladi; kechiktirilgan, bir necha bo'limlardan keyin paydo bo'lgan; (jami), bir qator mashg'ulotlardan so'ng paydo bo'ladi.

4. Sog'liqni saqlashga yo'naltirilganlik tamoyilini amalga oshirishda gigienik omillar hal qiluvchi hisoblanadi. Kundalik rejimni buzish, ovqatlanish jismoniy mashqlardan foydalanish natijasida ijobiy natijalarga olib kelmaydi.

5. Meteorologik omillar. Atrof-muhit sharoitlariga (harorat, yog'ingarchilik, atmosfera bosimi va boshqalar) qarab, ishlatiladigan mashqlarning tarkibi va yuklardan foydalanish parametrlari o'zgarishi kerak.

6. Moddiy omillar. Yaxshi uskuna, inventarizatsiya, maxsus kiyim, poyabzaldan foydalanish jismoniy mashqlar ta'sirining samaradorligini oshirishga yordam beradi.



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024"

Jismoniy mashqlar taʼsirini belgilaydigan omillarni toʻgʻri va doimiy koʻrib chiqish jismoniy madaniyat sohasidagi mutaxassisga jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi.

Xulosa

1. Jismoniy tarbiya jarayoni bu tarbiya jarayoni hisoblanib bu jarayonda barcha insonlar tarbiyalanadi. Tarbiyalanish avvalam bor maktabgacha yoshdagi bolalardan boshlab barchani oʻz faoliyatiga qamrab oladi
2. Jismoniy tarbiya jarayonida nafaqat tanamiz tarbiyalanadi balki kelgusi hayotga mehnatga va harbiy amaliyotga ham tayyor shaxslar qilib tarbiyalaydi.
3. Jismoniy mashqlar orqali taʼsir qilib insonni har tomonlama nafaqat jismoniy, qaddi qomatni toʻgʻri shakllantirish, funksional holatni yaxshilashga ham erishiladi.

### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Oʻquv qullanma. - T., ITA-Press nashr., 2018. - 172 b.
2. Matveev A.P. Fizicheskaya kultura. 3-4 klassi. Uchebnik dlya obsheobrazovatelnix organizatsiy. - 7-e izd. M.: Prosveshenie, 2018.-159 s.
3. Mahkamdjanov K., Salamov R., Ikramov I. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 1-qism T., 2007. 347 b.
4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1-jild T., "ITA Press" nashr., 2018. 296 b.